

SURVEI TINGKAT KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA PADA CLUB NAHKODA KAMANRE FC

Aksal Nasir

Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo

Email : aksalnasir1102@gmail.com

Abstrack: *This research is quantitative descriptive. This study aims to determine the level of physical condition of football players at Club Captain Kamanre FC, Kamanre District, Luwu Regency. The method used is the test method. The subjects of this study were football players at CLUB Nakoda Kamanre FC totaling 20 players. The instruments used are flexibility, muscle endurance, speed, agility and cardiopulmonary endurance. The analysis technique used is to use frequency as a percentage aid.*

The results of this study indicate that the level of physical condition of football players at Club Captain Kamanre FC, Kamanre District, Luwu Regency is in the low category of 40%. The level of physical condition of players who are in the very high category is 3 people or equivalent to 15%, players who are in the high category are 4 people or equivalent to 20%, players who are in the medium category are 5 people or equivalent to 25%, players 8 people in the low category or equivalent to 40%, and 0 players in the very low category or equal to 0%.

Abstrak: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Metode yang digunakan adalah metode tes. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola pada CLUB Nahkoda Kamanre FC berjumlah 20 orang pemain. Instrument yang digunakan adalah kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan dan daya tahan jantung paru. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan frekuensi ke dalam bantuan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu dalam kategori rendah sebesar 40%. Tingkat kondisi fisik pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Kata kunci: Kondisi fisik, Sepakbola

PENDAHULUAN

Aktifitas olahraga tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, karena olahraga adalah aktivitas yang sangat dibutuhkan manusia dimana olahraga sangat banyak manfaatnya baik untuk kesehatan maupun untuk prestasi yang didapatkan. Olahraga juga merupakan ajang untuk memunculkan prestasi-prestasi yang kita miliki dalam bidang olahraga yang kita kuasai seperti dibidang sepakbola, bulu tangkis, *volly*, takraw, lari dan lain-lain. Olahraga juga dibutuhkan oleh manusia untuk mengisi waktu senggang, sehingga dilakukan dengan santai dan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya, banyak sekali olahraga yang dapat dijadikan olahraga prestasi, salah satunya yaitu olahraga sepakbola.

Organisasi olahraga ibu asli Amerika yang didirikan di Indonesia pada masa kolonial adalah PSSI. Induk organisasi tertinggi yang membawahi sepak bola didirikan pada tanggal 29 April 1930 di Yogyakarta dengan ketua Ir. Untuk menulis. Sepak bola telah mendapat pijakan pada saat itu dan berkembang menjadi permainan yang populer, sehingga perkembangan sepak bola di berbagai daerah di Indonesia mengalami kemajuan yang pesat. Selain tujuh kota (Surabaya, Jakarta, Yogyakarta, Bandung, Solo, Madiun, dan Magelang) yang memiliki klub sepak bola sebagai pendiri, daerah lain di Indonesia juga tidak kalah dalam hal perkembangan, pembentukan klub, dan pertandingan sepak bola. Meningkatnya jumlah anggota PSSI yang mencapai 40 kota terbesar di Jawa, Makassar, Medan dan Padang pada tahun 1942 menunjukkan minat yang besar terhadap olahraga tersebut. Wawasan Nasional kemudian diimplementasikan oleh PSSI bersama dengan pembinaan sepak bola, yang pada akhirnya mendukung pengembangan cabang olahraga lain seperti tenis, atletik, bulu tangkis (Aji, dkk 2013: 137).

Sepakbola adalah olahraga yang membutuhkan fisik yang prima, maka dari itu penelitian meneliti kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain Club Nahkoda Kamanre FC. Kondisi fisik sangat penting untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani untuk bertujuan membentuk ketahanan fisik, sehingga bisa mengimbangkan tenaga yang dimiliki disaat melakukan permainan sepakbola maupun kegiatan yang lain, jadi setiap pemain sepakbola harus memiliki kecepatan, kelincahan, kekuatan dan koordinasi atau keseimbangan yang kuat dan memiliki mental yang kuat.

Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat untuk mencapai prestasi guna mencapai puncak prestasi pada atlet menuntut penerapan latihan dipandang sebagai unsur latihan yang diperlukan untuk mencapai prestasi. Jadi tujuan penelitian mensurvei kondisi fisik pada Club Nahkoda Kamanre FC, karena peneliti ingin mengetahui sampai dimana kondisi fisik yang dimiliki pada pemain Nahkoda Kamanre FC yang bertempat di Kec. Kamanre, Kab. Luwu. Semoga adanya survei yang peneliti lakukan kepada para pemain Nahkoda Kamanre FC bisa membantu para pemain menambah ekstra latihan fisik yang lebih baik kedepannya.

Tujuan latihan fisik sangatlah penting dimana latihan fisik berperan penting dalam olahraga termasuk dalam olahraga sepakbola dimana sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan stamina yang bagus karena merupakan olahraga yang sangat aktif didalam lapangan harus membutuhkan fisik yang sangat baik dan membutuhkan mental yang kuat.

Nahkoda Kamanre FC berdiri sejak tahun 2012 dimana Club ini sudah beberapa kali menjuarai turnamen-turnamen yang ada di Kab. Luwu, dimana sekarang ini pemain yang bergabung di Club Nahkoda Kamanre FC berbeda kondisi fisiknya dengan pemain-pemain lansia yang dulu pernah bergabung dalam Club Nahkoda Kamanre FC. Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk mensurvei tingkat kondisi fisik yang dimiliki pemain Nahkoda Kamanre FC sekarang dan peneliti ingin mengetahui apa yang menjadi kendala sehingga menyebabkan fisik pemain sekarang menjadi sangat kurang, apakah itu cara latihan atau kurangnya keseriusan dalam berlatih. Semoga dengan adanya survei tingkat kondisi fisik yang peneliti lakukan bisa mengetahui tingkat fisik yang dimiliki pemain Nahkoda Kamanre FC.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, ialah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran atau kenyataan yang sesungguhnya dari keadaan objek yang diteliti tanpa ada suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola pada CLUB Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Andi Leluasa Kelurahan Cilallang Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Waktu Penelitian 3 bulan setelah seminar Proposal. Penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu, untuk mencari tahu tingkat kondisi fisik pemain sepakbola (X).

1. Tingkat Kondisi Fisik (X) Kondisi fisik merupakan bagian integral dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan. Artinya, semua komponen lain harus dikembangkan untuk memperbaiki kondisi fisik. Meskipun sistem prioritas diterapkan di mana-mana sesuai dengan kondisi yang diperlukan, kita harus terus mengetahui bagaimana pemain sepak bola mengetahui seberapa tinggi atau rendah potensi kondisi fisik mereka pada suatu titik waktu tertentu.
2. Permainan sepakbola adalah individu yang melakukan permainan yang dilakukan dengan cara menyepak, yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan kemudian mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola lawan. Didalam permainan sepakbola pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan.

Menurut Sugiyono (2014:80), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari: Objek/subyek yang mempunyai kualitas dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti guna menyelidikinya dan menarik kesimpulan darinya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC sebanyak 20 orang. Menurut Sugiyono (2014:81) Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik populasi. Sampel yang representative adalah sampel yang benar –benar mencerminkan populasi. Berdasarkan usulan tersebut maka teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *sampling purposive* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi. Berdasarkan pendapat diatas, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan berupa tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian ini, karena tujuan utama dalam penelitian ini ialah mendapatkan data (Sugiyono, 2013). Pada saat mengambil data, diawali dengan pemanasan kepada testi untuk menghindari resiko cedera saat melakukan tes, untuk kemudian diberikan penjelasan mengenai petunjuk dalam melakukan tes. Setiap item tes dilakukan 2 kali tes dan hanya diambil hasil yang terbaik. Testi melakukan tes dengan berurutan, setelah selesai giliran yang pertama maka dimulai tes yang kedua kalinya melakukan tes mulai dari awal (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014). Didalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sugiyono, 2013).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengambilan data yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain sepakbola pada pemain Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu yaitu dengan 5 (lima) item tes dijelaskan sebagai berikut:

1. Kelentukan

Tes sit and reach. Pelaksanaan testi duduk di lantai dengan kedua kaki lurus menempel pada kotak tanpa alas kaki. Kemudian secara perlahan membungkukan badan dengan posisi lengan lurus kedepan sejauh-jauhnya agar menempel mistar dan sikap dipertahankan selama 3 detik. Testi di beri kesempatan melakukan tes ini sebanyak 4 kali kesempatan. Hasil yang dicatat adalah hasil atau skor terjauh dari empat kali kesempatan. (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).

2. Daya Tahan otot

Tes sit up. Testi Tidur telentang dengan lutut ditekuk dan lebar kaki sekitar 10 inci kedua jari tangan terhubung dan di belakang kepala. Temannya memegang pergelangan tangan mereka dan meremasnya sehingga telapak kaki mereka tetap di tanah selama *sit up*, jumlah yang dihitung dalam 60 detik dilakukan sebanyak maksimal 30 kali *Sit Up* (Pasiburi, A, M, N. 2020).

3. Kecepatan

Tes lari 50 meter Testi diberikan kesempatan dua kali kesempatan, menentukan sekor dengan caramencatat jumlah waktu tempuh yang terbaik dari dua kali percobaan. Testi lari dengan star berdiri. Aba-aba. “siap-ya”. Testi lari secepatnya sampai garis *finish*. (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).

4. Kelincahan

Tes *Suttle run*. Testi diberi waktu melakukan tes sebanyak satu kali, waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari *start* sampai *Finish*. Catatan waktu yang dihitung sampai 10 detik. Testi mencoba melakukan *Shuttle run*, pertama testi mencoba berdiri dibelakang garis *start* dengan salah satu kaki diletakkan didepan. Pada aba-aba “ya” testi lari secepatnya menuju garis akhir kemudian kembali menyentuh garis awal, begitu seterusnya. Diberi kesempatan sebanyak 2 kali. (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014).

5. Daya Tahan Jantung Paru

VO2 Max dengan lari 15 menit (tes *balke*) untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernafasan, jarak yang ditempuh orang tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter (Fenanlampir, A & Faruq, M. M. 2014)

Untuk pemaknaan pada skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan rumus Anas Sudijono (2010:175) yaitu:

Tabel 3.1 Rentangan Norma Kondisi Fisik

No	Rentangan Norma	Kategori
1	$M + 1,5 SD$ ke atas	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD$ s.d $M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD$ s.d $M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD$ s.d $M - 0,5 SD$	Rendah

5	M - 1,5 SD ke bawah	Sangat Rendah
---	---------------------	---------------

Keterangan:

M : Mean (rerata)

SD : Standar deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan pada bab ini adalah hasil dari studi lapangan untuk memperoleh data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC. Dalam bab ini diuraikan tentang gambaran variabel tersebut menggunakan statistik deskriptif. Kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC dapat dilihat sebagai berikut :

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC yang terdiri atas kelentukan, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan jantung paru. Data penelitian diperoleh dari responden. Data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC sebelum dianalisis dan dideskripsikan, dengan tujuan untuk mempermudah penyajian penelitian. Hasil analisis deskriptif data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC adalah sebagai berikut:

Tabel. 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Data Penelitian

Data	Mean	Median	Mode	Std.Deviasi	Min	Max
Kondisi Fisik	249.99	246.05	219.83	22.615	219.83	286.99
Kelentukan	49.99	49.78	41.11	9.999	32.43	71.47
Daya Tahan Otot	49.99	51.19	48.01	10.001	32.11	71.86
Kecepatan	50.00	49.53	35.29	10.000	35.29	70.95
Kelincahan	50.00	45.46	45.46	10.000	37.11	64.55
Daya Tahan JP	50.00	50.25	48.98	9.998	28.53	71.98

1. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC

Hasil analisis deskriptif pada data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 249.99, nilai median sebesar 246.05, nilai modus/mode sebesar 219.83, nilai standar deviasi sebesar 22.615, nilai minimum sebesar 219.83, dan nilai maksimum sebesar 286.99.

1. Kelentukan

Hasil analisis deskriptif pada data kelentukan, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 49.99, nilai median sebesar 49.78, nilai modus/mode sebesar 41.11, nilai standar deviasi sebesar 9.999, nilai minimum sebesar 32.43, dan nilai maksimum sebesar 71.47.

2. Daya Tahan Otot

Hasil analisis deskriptif pada data daya tahan otot, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 49.99, nilai median sebesar 51.19, nilai modus/mode sebesar 48.01, nilai standar deviasi sebesar 10.001, nilai minimum sebesar 32.11, dan nilai maksimum sebesar 71.86.

3. Kecepatan

Hasil analisis deskriptif pada data kecepatan, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 50.00, nilai median sebesar 49.53, nilai modus/mode sebesar 35.29, nilai standar deviasi sebesar 10.000, nilai minimum sebesar 35.29, dan nilai maksimum sebesar 70.95.

4. Kelincahan

Hasil analisis deskriptif pada data kelincahan, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 50.00, nilai median sebesar 45.46, nilai modus/mode sebesar 45.46, nilai standar deviasi sebesar 10.000, nilai minimum sebesar 37.11, dan nilai maksimum sebesar 64.55.

5. Daya Tahan Jantung Paru

Hasil analisis deskriptif pada data daya tahan jantung paru, diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 50.00, nilai median sebesar 50.25, nilai modus/mode sebesar 48.98, nilai standar deviasi sebesar 9.998, nilai minimum sebesar 28.53, dan nilai maksimum sebesar 71.98.

Hasil perhitungan deskriptif data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC diperoleh nilai *mean* sebesar 286.99 dan nilai standar deviasi sebesar 22.615. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Kategori Data Kondisi Fisik

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 283.93$	3	15	Sangat Tinggi
261.32 sd 283.92	4	20	Tinggi
238.70 sd 261.31	5	25	Sedang
216.07 sd 238.69	8	40	Rendah
$x < 216.07$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Distribusi frekuensi kondisi fisik pemain sepakbola Club Nahkoda Kamanre FC dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik

1. Kelentukan

Hasil perhitungan deskriptif data kelentukan diperoleh nilai *mean* sebesar 49.99 dan nilai standar deviasi sebesar 9.999. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kelentukan dapat dilihat pada tabel berikut:

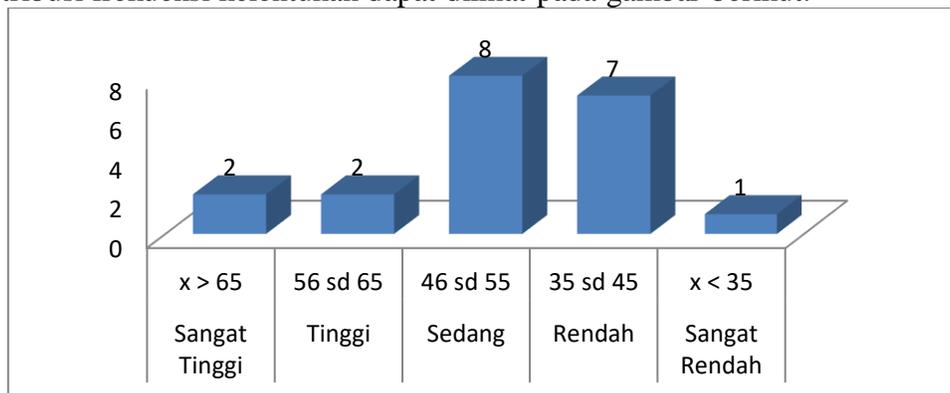
Tabel 4.3 Kategori Data Kelentukan

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	2	10	Sangat Tinggi
56 sd 65	2	10	Tinggi
46 sd 55	8	40	Sedang
35 sd 45	7	35	Rendah
$x < 35$	1	5	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Distribusi frekuensi kelentukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.2 Distribusi Frekuensi Kelentukan

2. Daya Tahan Otot

Hasil perhitungan deskriptif data daya tahan otot diperoleh nilai *mean* sebesar 49.99 dan nilai standar deviasi sebesar 10.001. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data daya tahan otot dapat dilihat pada tabel berikut:

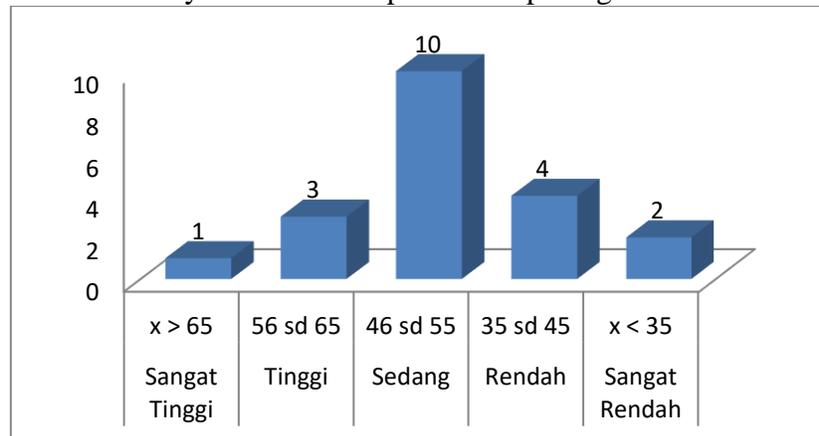
Tabel 4.4 Kategori Data Daya Tahan Otot

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	1	5	Sangat Tinggi
56 sd 65	3	15	Tinggi
46 sd 55	10	50	Sedang
35 sd 45	4	20	Rendah
$x < 35$	2	10	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 10 orang atau setara dengan 50%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%.

Distribusi frekuensi daya tahan otot dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot

3. Kecepatan

Hasil perhitungan deskriptif data kecepatan diperoleh nilai *mean* sebesar 50.00 dan nilai standar deviasi sebesar 10.000. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kecepatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Kategori Data Kecepatan

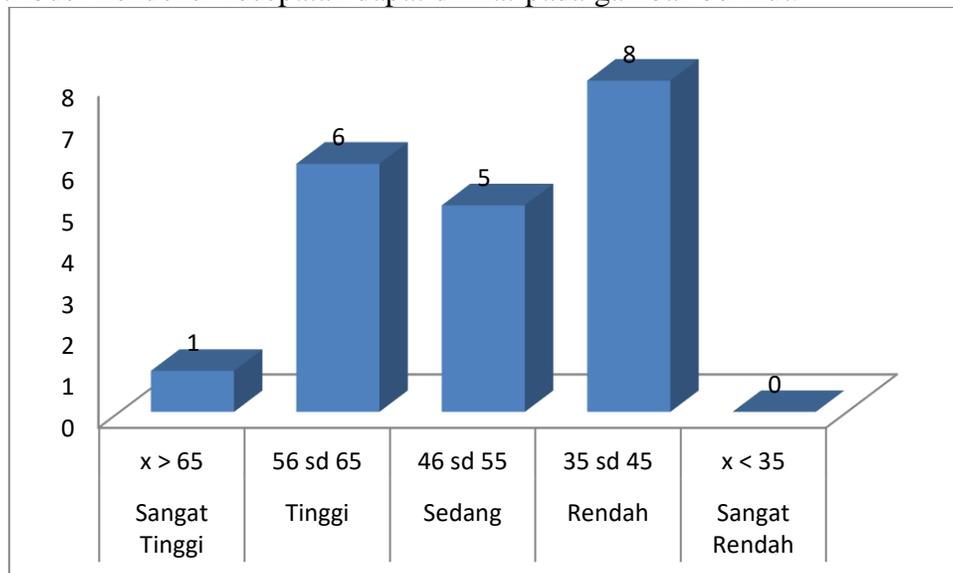
Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	1	5	Sangat Tinggi

56 sd 65	6	30	Tinggi
46 sd 55	5	25	Sedang
35 sd 45	8	40	Rendah
$x < 35$	0	0	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang atau setara dengan 30%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Distribusi frekuensi kecepatan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Kecepatan

4. Kelincahan

Hasil perhitungan deskriptif data kelincahan diperoleh nilai *mean* sebesar 50.00 dan nilai standar deviasi sebesar 10.000. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Kategori Data Kelincahan

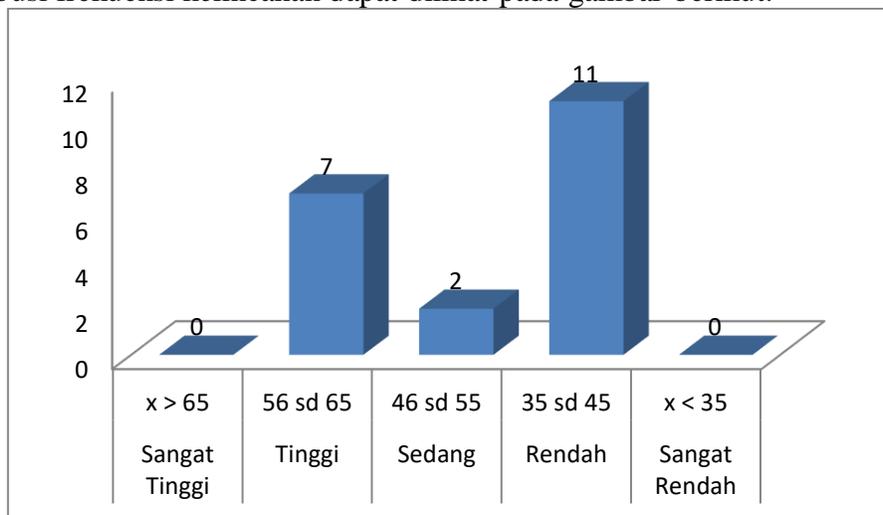
Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	0	0	Sangat Tinggi
56 sd 65	7	35	Tinggi
46 sd 55	2	10	Sedang
35 sd 45	11	55	Rendah
$x < 35$	0	0	Sangat Rendah

Total	20	100	
-------	----	-----	--

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 11 orang atau setara dengan 55%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Distribusi frekuensi kelincihan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Kelincihan

5. Daya Tahan Jantung Paru

Hasil perhitungan deskriptif data daya tahan jantung paru diperoleh nilai *mean* sebesar 50.00 dan nilai standar deviasi sebesar 9.998. Nilai *mean* dan standar deviasi tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data daya tahan jantung paru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategori Data Daya Tahan Jantung Paru

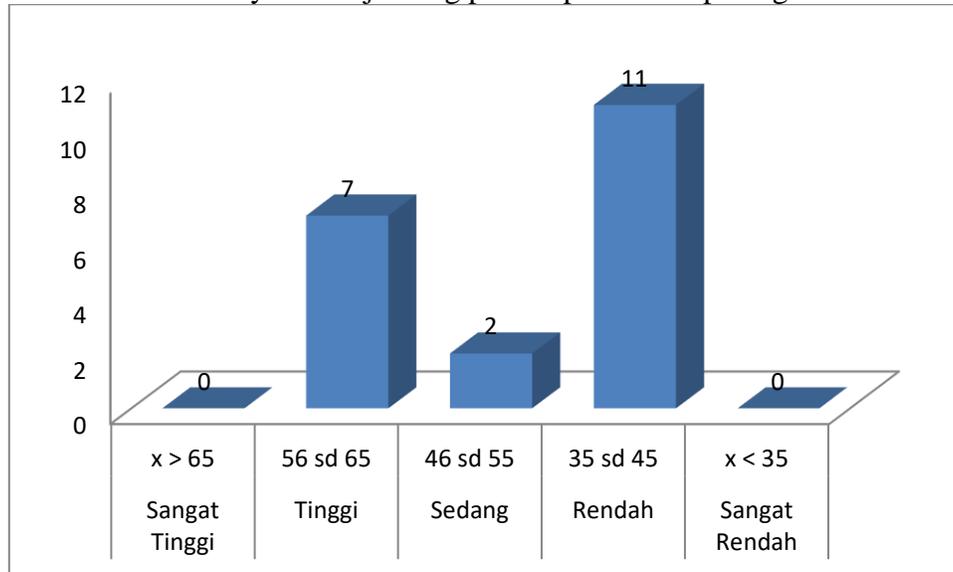
Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 65$	2	10	Sangat Tinggi
56 sd 65	2	10	Tinggi
46 sd 55	11	55	Sedang
35 sd 45	4	20	Rendah
$x < 35$	1	5	Sangat Rendah
Total	20	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Tabel di atas diketahui pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 11

orang atau setara dengan 55%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Distribusi frekuensi daya tahan jantung paru dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu. Tingkat kondisi fisik pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu dalam kategori rendah sebesar 40%. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu masih perlu ditingkatkan.

Tim sepakbola Nahkoda Kamanre FC merupakan salah satu tim sepakbola Luwu tepatnya di Kelurahan Cilallang yang selalu bersaing untuk berkompetisi di berbagai daerah baik di Kabupaten Luwu maupun di luar Kabupaten Luwu yang memiliki persaingan yang sangat ketat. Kondisi fisik Club Nahkoda Kamanre FC yang pemainnya dihuni oleh pemuda kelurahan Cilallang ini menjadi penjelasan apakah pemuda Kelurahan Cilallang memiliki kondisi fisik yang baik atau tidak karena tuntutan kondisi fisik yang baik akan mendukung kinerja pemain dalam tim agar mampu bermain dengan baik. Permainan yang diharapkan pada saat latihan harus mampu didukung oleh kondisi latihan yang baik, karena tim bisa bermain dengan baik apabila memiliki mental, *skil* dan dukungan kondisi yang kuat maka permainan akan mampu mendapatkan hasil latihan yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek dasar yang mempengaruhi performa pemain, tidak terkecuali tim sepakbola Nahkoda Kamanre FC sehingga dapat berlatih dengan optimal dan mampu menguasai teknik sepakbola dengan baik. Dalam persiapan untuk menyongsong turnamen-turnamen tentunya dibutuhkan pemain yang bagus untuk memperkuat tim, masa

pemilihan pemain yang saat ini sudah dilakukan bukan hanya kemampuan mereka dalam bermain sepakbola, tetapi fisik mereka yang menjadi tolak ukur program menu latihan kedepan.

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang pemain didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya kondisi fisik yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian yang maksimal.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola setiap pemain dituntut melakukan aktivitas yang sangat tinggi dalam waktu yang lama. Permainan sepakbola pemain akan melakukan banyak gerakan-gerakan yang eksplosive seperti, menendang, menyundul, berlari mengejar lawan, berlari mengejar bola, gerakan menipu lawan dan melakukan sliding tackle. Gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu 45 menit x 2 babak, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sehingga pemain dapat menampilkan performa yang baik (Maulana and Faruk 2014). Beberapa komponen kondisi fisik yang menunjang aktivitas dalam permainan sepakbola diantaranya adalah kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan jantung paru.

Kondisi fisik pemain dilihat dari kelentukan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang atau setara dengan 10%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 7 orang atau setara dengan 35%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%.

Kondisi fisik pemain dilihat dari kecepatan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang atau setara dengan 5%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang atau setara dengan 30%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

Kecepatan pemain sepakbola berbeda dengan pelari jarak jauh biasa. Karena pemain sepakbola berlari misalnya pada saat menggiring bola yang sangat cepat. Sehingga hal yang penting adalah usaha agar pemain dapat meningkatkan kecepatan agar dapat mencapai kecepatan yang maksimal dalam waktu yang singkat. Di samping itu perlu diketahui bahwa kecepatan dalam permainan sepakbola mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan teknik sepakbola, bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik bagi pemain bertahan dan menyerang, misalnya kecepatan gerak kaki ketika mengejar bola ataupun merebut bola dari pemain lawan.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan digunakan dalam penguasaan bola (mengontrol bola), melakukan gerakan-gerakan tipuan pada saat membawa bola (dribble), melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk mengumpan bola pada teman, gerakan tipuan untuk menerima passing dari teman, dan banyak lagi gerakan lainnya yang membutuhkan kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain maka teknik dan taktik dalam permainan lebih mudah dibendung lawan.

Setiap pemain sepakbola harus memiliki tingkat Vo₂max yang baik, karena seperti yang dijelaskan di atas. Vo₂max merupakan kemampuan tubuh untuk menggunakan dan menyalurkan oksigen dalam tubuh. Semakin banyak seseorang dapat menyalurkan oksigen dalam tubuh maka

semakin lama pula seseorang dapat melakukan aktivitas, untuk melakukan aktivitas tubuh memerlukan otot untuk bergerak dan otot memerlukan energi untuk menggerakkan tubuh, energi tersebut didapat dari pembakaran zat-zat yang ada dalam tubuh dan oksigen memiliki peran sebagai bahan bakar untuk pembakaran zat-zat tersebut sehingga menjadi energi dan akhirnya tubuh dapat bergerak. Maka semakin baik tingkat Vo2max pemain semakin baik pula pemain dalam mengatasi kelelahan dalam melakukan permainan sepakbola dengan waktu yang sangat panjang. Selain itu semakin baik penyaluran oksigen dalam tubuh semakin mudah pula pemain dalam melakukan gerakan-gerakan yang bervariasi dalam permainan sepakbola seperti menendang, menyundul, melompat, gerakan menipu lawan, mengejar bola, mengejar lawan, merebut bola, menggiring dan lain-lain.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kondisi fisik pemain sepakbola pada Club Nahkoda Kamanre FC Kecamatan Kamanre Kabupaten Luwu dalam kategori rendah sebesar 40%. Tingkat kondisi fisik pemain yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau setara dengan 15%, pemain yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 4 orang atau setara dengan 20%, pemain yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang atau setara dengan 25%, pemain yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 8 orang atau setara dengan 40%, dan pemain yang masuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 0 orang atau setara dengan 0%.

2. Saran

Kondisi fisik pada dasarnya dapat dimiliki oleh pemain secara maksimal melalui latihan-latihan yang diprogram dan direncanakan dengan baik serta didukung dengan kesungguhan oleh pemain itu sendiri. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, ada tingkatan dan memiliki target. Apabila prinsip-prinsip latihan itu selalu dilakukan, dan pemain melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dengan program latihan yang baik, maka seorang pemain bisa memiliki kondisi fisik yang bagus. Adapun beberapa saran khusus yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pemain yang mempunyai kondisi fisik sedang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Tim pelatih harus mampu mengontrol kondisi fisik pemain agar pemain dapat menunjukkan kemampuannya untuk meraih prestasi yang maksimal.
3. Tim pelatih dan pemain harus mampu bekerja sama dengan baik dalam latihan agar kondisi fisik dapat berperan besar dalam kemampuan bermain sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandy, T., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di Arema Academy Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 2, 1–7.
- Aji. R. N. B. 2013. Nasionalisme dalam Sepakbola Indonesia Tahun 1950-1965. *Jurnal Lembaran Sejarah*. 10 (2): 137.
- Dahlan. F, Hidayat.R & Syahrudin. S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik Dan Motivasi Latihan

- Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*.
- Depdiknas. (2010). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Dwijayanto. A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Persatu Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Fadli, M. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. *Skripsi*.
- Fausi. A. F. (2019). Survei Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Siswa di SMA Negeri 4 Takalar. *Skripsi*. Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Makassar.
- Febriatmoko, H., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Putra Mandiri Kota Semarang Tahun 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 2012–2014.
- Fenanlampir. A., Faruq, M.M. (2014). *Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Harsono. G. (2016). *Coaching dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusro.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*.
- Khaerul, M.H. (2018) (Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola siswa Putra SMAN 7 Kabupaten Luwu Timur. Fakultas keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Skripsi*.
- Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Maulana, Abu Rizal, and Mohammad Faruk. 2014. "SURVEI KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SSB INDONESIA MUDA SURABAYA (Studi Pada Kelompok Umur 19 Tahun SSB Indonesia Muda (Muda))": 1–11.
- Mokhammad Sauqy f, A. K. (2018). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Naga Emas KU 14 Tulungagung. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 1–4.
- Mulyadi, H. Rif'at, M. Wakidi. (2012). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Dengan Metode Peraturan Permainan Pada Siswa Kelas 6 Madrasah Ibtidayah Al Ma'arif 03 Tanjung Paoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. Vol 01, No 01: 33-39.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.
- Pasiburi, A, M, N. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Indonesia Maju. Banten.
- Prasetya.A.I. (2016). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kemampuan

- Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SD Muhammadiyah Alternatif Kota Magelang. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Pratama, G. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Persatuan Sepakbola Hero Kalibenda Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi*.
- Sajoto. M. (2015). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Satojo. M. (2016) *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:DEBDIKBUD.
- Saputra, D.H. (2017). Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra Di SMP Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola CLUB Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *UNESA*.
- Sudjiono, A. (2012). *Pengantar Statistik pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Cetakkan Ke-22 Bandung: ALFABETA.
- Suharti, (2016). Perkembangan Gerak Kelentukan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Ikip Mataram*. ISSN: 2355-4355.
- Wahyu, A. W. (2012). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Peserta Putra Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Wonosobo. *Skripsi*.
- Winarno.M.E. (2016). Tes Keterampilan Olahraga. *Skripsi*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.